

מפגש ראשון: סיכום תרגולים

מדיטציה:

נשימה מודעת

תרגול גופני

נשימה:

כיווני הנשימה

- אקסטרוספציה / אינטרוספציה
- מחשבות / נשימה
- תנועות עדינה להרחבת בית החזה

- לזיהוי והרחבת כיווני הנשימה